

Hand-out 1: Lijst van automatische gedachten en strategieën om met die gedachten om te gaan

DENKFOUTEN OFWEL AUTOMATISCHE GEDACHTEN

DEFINITIE	MECHANISME	KENMERKENDE UITSPRAKEN
Een verkeerde algemene conclusie trekken op basis van één enkel feit	OVERGENERALISATIE	<i>Iedereen... Altijd... Niemand...</i>
Simplistische beweringen over onszelf of over anderen	ALGEMENE OORDELEN	<i>Ik ben een.... Ik ben erg...</i>
Dingen alleen op een negatieve manier bekijken	SELECTIEVE ABSTRACTIE	<i>Dit is slecht... en dit... En dit... en dit...</i>
Naar dingen kijken als één geheel (goed of slecht)	ALLES OF NIETS /ZWART-WIT DENKEN	<i>Dit is totaal...Ik ben compleet...</i>
Je over alles schuldig voelen, ongeacht of je er wel of niet verantwoordelijk bent voor wat er is gebeurd.	ZELFBESCHULDIGING	<i>Ik weet niet hoe, maar ik had dit moeten voorkomen. Ik verpest altijd alles.</i>
Het gevoel hebben dat als er iets gebeurt, dat altijd met jou zelf te maken heeft.	PERSONIFICATIE	<i>Het komt door mij dat hij niet komt... Hij zei dat vanwege mij...</i>
Denken dat anderen dingen op dezelfde manier zien als jij	PROJECTIE	<i>Ik begrijp niet waarom we dit niet doen als mijn broer dat graag zo zou zien... Ik heb het koud, dus trek jij ook een trui aan...</i>
Denken dat je alles onder controle hebt.	HYPER-ZELFCONTROLE	<i>Ik kan alles doen...</i>
Denken dat je niets onder controle hebt.	MACHTELOOSHEID	<i>Ik kan er toch niets aan doen... Er gebeurt wat er gebeurt...</i>
De realiteit beoordelen op basis van gevoelens, vooroordelen, een sympathie of afkeer van iets.	EMOTIONEEL DENKEN	<i>Ik vind hem/haar niet aardig, daarom doet hij/zij ook zo vervelend... Dit is cool, daarom is het ook goed...</i>

STRATEGIEËN OM MET AUTOMATISCHE GEDACHTEN OM TE GAAN

- Stop automatische gedachten door jezelf streng toe te spreken: nee, je liegt, hou je kop, stop met deze onzin, het is niet waar...
- Ontmasker het mechanisme.
- Analyseer de feiten en bekijk de situatie van verschillende kanten.
- Denk positief, bekijk zaken van de positieve kant.
- Beoordeel je eigenwaarde en je eigen mogelijkheden op een realistische en optimistische manier.

Maker: Aldaima